

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОНСТРУКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В КОНФЛІКТІ: ХРИСТИЯНСЬКО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД

Постановка проблеми. Нинішня складна соціально-економічна та політична ситуація в Україні і в світі сприяє формуванню у наших співгромадян підвищеної тривожності та конфліктності. Це ускладнює характер взаємостосунків між людьми, впливає на їх ставлення один до одного і до себе, до суспільства й до світу загалом, внаслідок чого збільшується чисельність конфліктних ситуацій. Такий стан речей не може залишатися поза увагою дослідників, а тому зростає кількість психологічних досліджень, в яких аналізуються різноманітні види та форми конфліктів, розробляються технології управління ними, розвиваються та удосконалюються різні напрями психологічної допомоги учасникам конфліктних ситуацій.

Більшість науковців сходяться на думці, що попередженню конфліктів і їх оптимальному розв'язанню сприяє організація конструктивного спілкування. Йдеться про взаємодію, спрямовану на усунення суб'єктивних і об'єктивних чинників назріваючого або вже наявного зіткнення, подолання суперечностей неконфліктними способами, гармонізацію взаємин між опонентами. Водночас слід враховувати, що багатовікову традицію надання духовної та душевної допомоги учасникам конфліктних ситуацій має релігія, зокрема християнство. Витоки такої допомоги (психологічної і духовної) знаходимо в текстах Святого Письма. У Біблії є відповіді на багато питань, які стосуються конфліктної проблематики. Тут відображено велику кількість різноманітних конфліктів і криз (внутрішньоособистісних, міжособистісних, міжособистісно-групових, міжгрупових та ін.), подано рекомендації щодо оптимальної поведінки в конфліктних ситуаціях і ефективного вирішення проблем, які призвели до їх виникнення. Як вказується в одному з послань святого апостола Павла, "усе Писання Богом натхненне, і корисне до навчання, до докору, до направи, до виховання в праведності, щоб Божа людина була

досконала, до всякого доброго діла готова" (2 Тим. 2:16-17) [2]. Однак вважаємо, що на сьогоднішній день християнський досвід впливу на конфлікти та їх учасників залишається мало висвітленим у вітчизняній психологічній науці і його потенціал недостатньо використовується в практиці психотерапевтичної допомоги.

Мета дослідження. На основі узагальнення результатів психологічного дослідження текстів Святого Письма, аналізу праць з психології конфлікту, психології спілкування та власного життєвого досвіду визначити психологічні умови конструктивної взаємодії учасників конфліктних ситуацій.

Теоретичний аналіз проблеми. Психологічні дослідження доводять, що приблизно 80 % конфліктів виникає попри бажання їх учасників. Провідну роль у їх виникненні відіграють дії, вчинені під впливом емоцій. Специфічні емоційні переживання (гнів, тривога, образа, смуток та ін.) супроводжують усвідомлення комунікативної ситуації як конфліктної і утворюють фон, характерний для всього процесу конфліктної взаємодії. Внаслідок загострення емоційних переживань часто відбувається неадекватне сприйняття проблеми (її значення може перебільшуватися або ж навпаки – недооцінюватися) та учасників конфлікту (у більшості людей переважає тенденція звинувачувати у конфлікті своїх опонентів і виправдовувати себе).

Гострі чи накопичені негативні емоції часто знаходять вихід у вигляді конфліктогенів – вербальних та невербальних компонентів поведінки особистості чи групи, які сприяють виникненню і розвитку конфлікту (В.Шейнов) [6]. Конфліктогенами можуть бути слова, жести, дії або й бездільність, а саме: погрози, безпідставні звинувачення, насмішки, зверхність у висловлюваннях, образливі звертання, хвастливість, перебивання інших, підвищення голосу, приховування важливої інформації, навмисні й ненавмисні порушення етики, байдуже ставлення до проблем оточуючих, будь-які прояви агресивності й дратівливості, егоїзму, маніпулювання іншими людьми тощо. Першопричинами конфліктогенів вважаються: прагнення до домінування, прояви агресивності, прояви егоїзму [6]. На нашу думку, використання конфліктогенів є, насамперед, наслідком низького рівня самоаналізу та

саморегуляції в проблемних ситуаціях взаємодії, а також невисокої культури спілкування.

Закономірністю ескалації конфліктогенів є те, що на них відповідають таким же сильним або й ще сильнішим конфліктогеном, що стає причиною стрімкого розвитку конфлікту: різке слово викликає грубість у відповідь, звичайна розмова може перерости у лайку. Це відбувається через бажання людини (свідоме чи неусвідомлене) захистити себе, свою гідність від можливих образ з боку інших людей, при цьому не надто переймаючись їхніми почуттями. Слід враховувати також, що перший конфліктоген найчастіше буває ситуативним, ненавмисним, а наступні, якщо не відбудеться порозуміння сторін, вже можуть діяти за законами ескалації: протидія сильніша за дію. Однак конфліктогени не завжди призводять до конфлікту. Наприклад, неввічливе звертання може призвести до конфлікту або ж ні – залежно від поведінки в даній ситуації кожної із сторін.

Святе Письмо неодноразово вказує на необхідність конструктивного спілкування та утримання від використання гострих і образливих слів, які ми сьогодні називаємо конфліктогенами, від поспішних, необдуманих дій, від негативної реакції на слова чи вчинки інших людей: "Свого язика бережи від лихого, а уста свої – від говоріння підступу" (Пс. 34:14); "Дехто говорить, мов коле мечем, язик же премудрих – то ліки" (Пр.12:18); "Дорога безумця пряма в його очах, а мудрий послухає ради. Нерозумного гнів пізнається відразу, розумний же мовчки ховає зневагу" (Пр. 12:15-16). Тут показано також і наслідки спілкування, в якому здійснюються деструктивні дії, виявляється вербальна чи невербальна агресія: "Пастка злого – в гріху його уст..." (Пр.12:13); "Бо зо слів своїх будеш виправданий і зо слів своїх будеш засуджений" (Мт.12:37); "...хто кривдить, той одержить за свою кривду. Бо не дивиться Бог на особу" (Кол. 3:25). Сам Ісус говорить нам про те, що насильство породжує тільки насильство: "...всі, хто візьме меча, – від меча і загинуть" (Мт. 26:52) [2].

В Соборному посланні святий апостол Яків писав: "...язик – малий член, але хвалиться вельми! Ось маленький огонь, а запалює величезного ліса! І язик

– то огонь..." (Як. 1:5-6), "... та не може ніхто із людей язика вгамувати, – він зло безупинне, він повний отрути смертельної!" (Як.1:8). "Ним ми благословляємо Бога й Отця, і ним проклинаєм людей, що створені на Божу подобу. Із тих самих уст виходить благословення й прокляття. Не повинно, брати мої, щоб так було!" (Як. 3:9-10) [2].

Разом з тим, у Біблії нас застерігають і від накопичення негативних емоцій, від замовчування і приховування своїх переживань від тих, з ким пов'язане їх виникнення. Апостол Павло нагадує: "Гнівайтесь, та не грішіть, – сонце нехай не заходить у вашому гніві, і місця дияволіві не давайте!" (Еф. 4:26-27) [2]. Про що мовиться? Очевидно про те, що нагромадження негативних емоцій може призвести до виникнення стійких переживань, негативних почуттів до суперника. Із затаєного гніву, обурення на ґрунті важких та тривалих роздумів проростає образа, яка згодом може перейти у ненависть, ворожість, агресію. Дійшовши до відчаю, не маючи можливості, бажання чи сміливості відкрито обговорити свою проблему із кривдником, психологом чи близькою людиною, така людина прагне помсти, вона здатна вчинити насильство проти інших людей, що у християнській релігії однозначно розцінюється як гріх. Тому важливо не тримати гнів у собі, не жити з гнівом у серці, бо, як зазначає американський пастор і християнський психолог Г.Чепмен, це дозволяє вступити дияволіві на нашу територію й утвердитися на ній. Тоді ми будемо діяти заодно із злими силами і ще більше заведемо себе у гріх [5, с.98], вчиняючи деструктивні дії. Це може мати руйнівні наслідки не тільки для учасників конфлікту, але й для оточуючих, для всього суспільства. Отже, ми повинні швидко опановувати свої негативні емоції і не дозволяти їм керувати нашою поведінкою. Важливо прийняти рішення про те, аби не тримати зла на іншу людину, не шукати відплати, але бути розсудливим.

Біблія закликає нас до миру і взаєморозуміння. В посланнях святих апостолів читаємо наступне: "...відкиньте і ви все оте: гнів, лютість, злобу, богозневагу, безсоромні слова з ваших уст" (Кол. 3:8), "...будьте всі однодумні, співчутливі, братолюбні, милосердні, покірливі" (1Петр. 3:8), "... і прийміть із

лагідністю всіяне слово, що може спасти ваші душі" (Як. 1:21). "Не платіть злом за зло, або лайкою за лайку, – навпаки, благословляйте..." (1Петр. 3:8) [2]. Йдеться про те, щоб у складних ситуаціях, які нерідко трапляються в міжособистісній взаємодії, їх учасники були здатними здійснювати психологічно грамотні дії, позитивно впливаючи один на одного: "Хто мудрий і розумний між вами? Нехай він покаже діла свої в лагідній мудрості добрим поведженням! Коли ж гірку заздрість та сварку ви маєте в серці своєму, то не величайтесь та не говоріть неправди на правду, – це не мудрість, що ніби зверху походить вона, але земна, тілесна та демонська. Бо де заздрість та сварка, там безлад та всяка зла річ! А мудрість, що зверху вона, насамперед чиста, а потім спокійна, лагідна, покірлива, повна милосердя та добрих плодів, безстороння та нелукава. А плід правди сіється творцями миру"(Як.3:13-18)[2].

Впливати на проблемну ситуацію взаємодії можна за двома напрямками: впливати на свою поведінку та впливати на поведінку опонента [1]. Тому необхідно розглянути, по-перше, способи і прийоми корекції власного відношення до конфліктної ситуації, і, по-друге, способи конструктивного впливу на опонента.

Насамперед слід пам'ятати, що обов'язковою умовою попередження і вирішення конфлікту є припинення протидії учасниками конфліктної ситуації. До того часу, поки сторони будуть здійснювати дії, спрямовані на підсилення власної позиції за рахунок ослаблення позиції опонента, його дискредитації, конструктивна взаємодія буде неможливою.

Наступною необхідною умовою успішного спілкування є контроль емоційної сфери. Важливо працювати над зниженням власної конфліктності і тривожності, розвивати конфліктостійкість – здатність протистояти конфліктним чинникам, конструктивно поводитися в складних ситуаціях соціальної взаємодії, неконфліктним чином вирішувати проблем у стосунках з іншими людьми, оптимізувати взаємодію з ними.

Здатність людини до самовладання і самоконтролю в конфліктних ситуаціях, толерантності у поведінці схвалюється і в Біблії: "Хто відповідає на слово, ще поки почув, – то глупота та сором йому! Дух дійсного мужа

виносить терпіння своє" (Пр. 18:13-14); "Терпеливий у гніві – багаторозумний, а гнівливий вчиняє глупоту" (Пр.14:29); "Ліпший від силача, хто не скорий до гніву, хто ж панує над собою самим, ліпший від завойовника міста" (Пр.16:32).

Зазвичай конфлікт виникає не раптово, а розгортається поступово. Важливо вміти вчасно визначити ускладнення взаємин і виникнення передконфліктної ситуації. Ознаками назріваючого зіткнення можуть слугувати: виникнення непорозумінь, загострення суперечностей у поглядах та діях співрозмовників, відчуття дискомфорту, розгубленості, негативні судження про інших людей, про умови життя й праці, підвищена дратівливість тощо. Крім того, кожна людина може оцінити, в якому стані вона перебуває і врахувати це з метою попередження конфлікту, причиною якого може бути, наприклад, власна роздратованість. Під час спілкування необхідною також є оцінка актуального психічного стану партнера і уникнення обговорення гострих проблем при підвищеній можливості агресивної реакції з його боку. Краще дати співрозмовникові можливість заспокоїтись, а вже після цього з'ясовувати стосунки.

В Приповістях Соломонових читаємо: "Почин сварки – то прорив води, тому перед вибухом сварки покинь ти її!" (Пр.17:14) [2]. Коли людина відчуває, що втрачає контроль над собою, то повинна вчасно зупинитися й опанувати свої емоції. В психологічній літературі, зокрема у працях Д.Дена, М.Литвака, М.Розенберга, Дж.-Г.Скотт, В.Шейнова та інших авторів, є чимало рекомендацій щодо того, як нейтралізувати свої негативні емоції і контролювати свою поведінку у цьому випадку. Так, з метою подолання негативних емоційних переживань, В.Шейнов рекомендує використовувати такі способи їх раціоналізації: пасивний (грунтується на довірливому спілкуванні), активний (будується на руховій активності людини) і логічний (передбачає зосередження зусиль на аналізі проблеми та пошуку виходу із конфліктної ситуації) [6]. А.Анцупов та А.Шипілов пропонують припинити конфліктне спілкування або нейтралізувати загострення суперечки такими прийомами: змінити тему розмови, припинити на певний час спілкування, вийти з кімнати і усамітнитися, щоб заспокоїтись і обдумати ситуацію,

поступитися, якщо проблема суперечки є не надто важливою для нас та ін. [1]. Г.Чепмен визначає наступні п'ять кроків, послідовне здійснення яких забезпечить подолання обґрунтованого гніву: свідомо зізнайтеся самі собі, що ви розгнівалися; утримайтеся від негайної реакції; визначте причину гніву та зосередьтеся на ній; проаналізуйте можливі варіанти своєї реакції; вчиніть конструктивно [5, с.56].

Під час конфлікту чи в передконфліктній ситуації дуже важливо адекватно сприймати суть проблеми, через яку вже виникло чи може виникнути зіткнення, зрозуміти причини ускладнення взаємодії, тому потрібно вивчати дану ситуацію цілісно. Досить часто ми робимо помилку, аналізуючи тільки окремі аспекти конфлікту. Зовнішня побіжна оцінка конфліктної ситуації виявляє нашу обмеженість; в такому разі ми неадекватно сприймаємо і саму ситуацію, і її учасників, їхні проблеми, сумніви, побоювання та суперечності, які стали спонуками до загострення стосунків. Отже, якщо ми перебуваємо в конфлікті чи в передконфліктній ситуації, необхідно проаналізувати як об'єкт, так і предмет реального чи потенційного зіткнення, як очевидні, так і неочевидні, приховані чи неусвідомлювані його причини, визначити чинники, які мають вплив на дану ситуацію, індивідуальні характеристики кожного її учасника, його потреби та побоювання, характер міжособистісних стосунків в даний час і в минулому, наявність подібних проблем у взаєминах з цією людиною раніше, рівень довіри та симпатії.

У Біблії є такі слова: "Серце розумне знання набуває, і вухо премудрих шукає знання" (Пр.18:15) [2]. У процесі спілкування важливо визначити, що заважає людям досягти взаєморозуміння. Ускладнювати взаємодію можуть відмінності в особистісних якостях, в емоційних та інших станах, у вихованні, освіті, життєвому досвіді, розбіжності у планах, інтересах, оцінках, у знаннях і вміннях, цілях, ціннісних орієнтаціях, поглядах, переконаннях, неадекватна самооцінка, порушення вікової чи міжстатевої гармонії, недовіра, антипатія, брак спілкування, інформації тощо. Крім того, один із співрозмовників або й обидва можуть сприймати дану ситуацію як таку, що несе якусь загрозу їх безпеці, авторитету, престижу, задоволенню важливих потреб, реалізації цілей.

Несхожі погляди на життя і на конкретну комунікативну ситуацію, зумовлені поєднанням цих чинників, можуть стати джерелом прикрих розходжень.

В цей час необхідно зважати на те, що співрозмовник може розуміти й оцінювати конкретну проблему не так, як ми, а по-іншому. Кожна конкретна людина реагує на ситуацію і поводить у ній залежно від того, як вона сприймає і оцінює її значення. Від неї самої, насамперед, залежить, чи опиниться вона у конфліктній ситуації, чи ні, тобто чи надасть особливого значення словам, вчинкам і ставленню до неї інших людей. Адже людина, як зауважує Н.Грішина, не просто реагує на певну ситуацію, але й визначає її як конфліктну, і визначає себе в цій ситуації [3]. Якщо ж наявні суперечності (у власних прагненнях, у відносинах з іншими людьми), перешкоди чи невдачі не сприймаються як значна проблема, то психологічно конфлікту не існує. Таким чином, визначення ситуації як конфліктної зумовлене, з одного боку, зовнішньою реальністю (суперечностями між учасниками), а з іншого боку – суб'єктивним внутрішнім світом людини (її потребами, очікуваннями, установками, життєвим досвідом тощо).

В конфліктній ситуації ми можемо виявити, що невірно сприймали слова чи вчинки іншої людини або що її наміри були зовсім не такими, як ми собі уявили. Наприклад, прояви батьківської турботи підліток може розглядати як бажання старших утримувати його під постійним контролем, диктувати йому свої вимоги та умови – тобто як загрозу його незалежності. Виникає т.зв. "міжособистісний розрив" (Д.Уоллен). Для його подолання необхідно, щоб кожна людина розуміла, як її партнер сприймає дану взаємодію, які почуття він переживає, чого він потребує. Отже, відновленню конструктивних взаємин сприяє налагодження доброзичливого спілкування та взаємне інформування опонентами один одного про своє бачення даної ситуації та мотиви своєї поведінки.

Ще однією умовою порозуміння опонентів є активне й неупереджене слухання. Під час спілкування важливо намагатися вислухати людину і зрозуміти її, на якийсь час ідентифікуватися з нею, подивитися на дану ситуацію з її точки зору, виявити увагу, повагу, висловити розуміння її

проблем та почуттів, а також бажання вирішити конфлікт і досягти згоди. Особливо терпляче необхідно вислухати людину, охоплену гнівом, образою чи іншими переживаннями. Важливо в цей час не перебивати її, дати можливість повністю висловити свою позицію, щоб зменшити гостроту негативних емоцій. При цьому бажано намагатися відповідати на всі питання співрозмовника нейтральним тоном, зберігаючи при цьому спокій, не відповідати на його роздратування власним роздратуванням, демонструючи свою увагу і готовність зрозуміти його. "...нехай буде кожна людина швидка послухати, забарна говорити, повільна на гнів. Бо гнів людський не чинить правди Божої", – сказано з цього приводу в Посланні святого апостола Якова (Як. 1:19-20) [2]. Під час слухання важливо виявляти проникливість, аналізувати не тільки слова, але й невиражені вголос емоції та почуття, які можуть виявлятися в поглядах, жестах, міміці, інтонації та інших невербальних засобах комунікації.

В процесі міжособистісної взаємодії слід пам'ятати, що будь-яке необережне висловлювання чи необдумане дія може стати конфліктогеном і призвести до виникнення конфлікту. Тому важливо намагатися уникати використання конфліктогенів у спілкуванні, не відповідати конфліктогеном на конфліктоген та розвивати вміння протистояти стрімкій ескалації конфлікту. Звісна річ, ніхто з нас не досконалий, ми можемо необережно висловитися, вчинити якусь помилкову дію чи допустити бездіяльність, мимоволі образивши цим іншу людину, "... бо багато всі ми помиляємось. Коли хто не помиляється в слові, то це муж досконалий, спроможний приборкувати й усе тіло" (Як. 3:1-2) [2]. Отже, необхідно контролювати свою вербальну і невербальну поведінку, щоб не спровокувати виникнення конфліктів через свідоме чи неусвідомлюване використання конфліктогенів.

В конфліктних ситуаціях важливо не прагнути помсти, не образати і не намагатися принизити співрозмовника, остерігатися лихослів'я – свідомого вживання образливих і навіть лайливих слів. В Нагірній проповіді Ісус повчав: "Ви чули, що було стародавнім наказане: "Не вбивай, а хто вб'є, підпадає він судові". А Я вам кажу, що кожен, хто гнівається на брата свого, підпадає вже

судові. А хто скаже на брата свого: "рака" [буквально означає: "ледащо", "нікчемний", "блазень", "виродок", "пустий"], підпадає верховному судові, а хто скаже "дурний", підпадає геєні огненній" (Мт. 5:21-22) [2]. Коли ж ми навмисне чи ненавмисне ображаємо інших людей, то саме на нашій відповідальності лежить визнання нашої провини і покаяння. Ми повинні виявляти ініціативу до примирення, як тільки зрозуміли, що припустилися помилки, сказавши або зробивши те, чого не слід було говорити чи робити. Ісус давав чітку настанову щодо нашої поведінки за таких обставин: "Тому, коли принесеш ти до жертівника свого дара, та тут ізгадаєш, що брат твій щось має на тебе, – залиши отут дара свого перед жертівником, і піди, примирись перше з братом своїм, – і тоді повертайся, і принось свого дара. Зо своїм супротивником швидко мирися, доки з ним на дорозі ще ти..." (Мт. 5:23-25). Причому вислів "доки з ним на дорозі ще ти" трактується в Біблії як "доки з ним ще зустрічаєшся" [2]. Отже, важливо не накопичувати образи і конфлікти, а відверто говорити про те, що бентежить і завдає клопоту, своєчасно вирішувати проблеми, які можуть призвести до загострення стосунків.

Нерідко буває так, що людина образила чимось нас, нашкодила нашим планам, не підозрюючи про це. В такому випадку попередженню конфлікту сприятиме інформування партнерів по взаємодії про те, що їхні дії перешкоджають реалізації наших потреб, цілей, інтересів чи нашому комфортному спілкуванню. Якщо співрозмовник є людиною ввічливою і бажає підтримувати з нами хороші стосунки, то після такого зауваження він припинить блокування наших інтересів без додаткових прохань. У свою чергу, бажано завчасно інформувати людей про ті наші рішення, які можуть зачіпати їхні інтереси. "...неправду відкинувши, говоріть кожен правду до свого ближнього...", – сказано про такі ситуації в Святому Письмі (Еф. 4:25) [2].

Святий апостол Павло в Посланні до римлян писав: "Хочу, щоб ви були мудрі в доброму, а прості в злому" (Рим.16:18) [2]. Під час вирішення конфлікту необхідно обговорювати проблему, однак при цьому бажано уникати крайніх, категоричних за формою оцінок будь-яких питань, що розглядаються, потрібно намагатися не звинувачувати при цьому самого

опонента, не узагальнювати його провини і не приписувати ярликів, бо в цьому випадку виникає велика ймовірність отримання аналогічної зворотної реакції та ускладнення стосунків. Якщо виявилось, що співрозмовник є у чомусь неправим, то не обов'язково доводити йому це, а особливо, якщо він не потребує наших доказів або ж сприймає їх вороже. Інколи достатньо вже того, що ми самі глибше розібралися в даній проблемі. Недоцільно також виявляти публічно некомпетентність опонента, краще дати йому можливість відступити, адже людина, поставлена у безвихідну ситуацію, йде на гострий конфлікт заради збереження власної честі і гідності. Однак якщо виникає необхідність повідомити партнера про помилковість його позиції, то потрібно робити це доброзичливо та з повагою, ставлячи перед собою мету допомогти людині виявити і подолати труднощі у взаємодії, виправити помилки.

Замість звинувачувати один одного, краще було б, якби суперники намагалися пояснити, як образливі слова чи дії їхніх опонентів впливають на них, здійснити т.зв. "комунікацію почуттів". Така інформація необхідна для кращого розуміння людьми один одного, для створення атмосфери взаємної відкритості, довіри і безпеки. Коли ж ми під час спілкування не виявляємо своїх почуттів і пов'язаних з ними потреб, люди невірно розуміють наші переживання, розглядаючи їх прояв як критику чи напад, через що зменшується можливість для співробітництва і взаємної підтримки. Образливі слова слід замінити такими, які зміцнювали б стосунки і сприяли б кращому взаєморозумінню співрозмовників, адже сказано: "Лагідна відповідь гнів відвертає, а слово вразливе гнів підіймає" (Пр.15:1) [2]. Прояви уваги, турботи, симпатії мають вагомое значення для наших стосунків з іншими людьми, вони налаштовують нас на комфортне спілкування, і супроводжуються виділенням "гормонів задоволення" – ендорфінів, які блокують дію адреналіну та норадреналіну. "Приємні слова – щільниковий то мед, солодкий для душі і лік на кості" (Пр.16:24), – читаємо про це в Святому Письмі.

Значну увагу християнство надає таким аспектам конфліктної взаємодії як осуд і прощення, що відображено в Біблії та в працях теологів і християнських психологів. Вони багаторазово і категорично застерігають нас

від здійснення осуду, адже всі ми й самі можемо припускатися помилок і перебувати в такій же ситуації: "Без виправдання ти, кожний чоловіче, що судиш, бо в чому осуджуєш іншого, сам себе осуджуєш, бо чиниш те саме й ти, що судиш" (Рим.2:1) [2]. Як можемо осуджувати інших ми, коли навіть Ісус говорить: "Я не прийшов світ судити, але щоб спасти світ!" (Ів. 12:47). Христос закликає: "...не судіть, щоб не суджено й вас, не осуджуйте, щоб і вас не суджено, прощайте, то простять і вам. Бо якою ви мірою міряєте, такою відміряють вам" (Лк. 6:37-38) [2].

Святі апостоли у своїх проповідях та Посланнях також постійно наголошували на утриманні від деструктивного спілкування, вказуючи на те, що судити нас може тільки Господь – наш Верховний Суддя: "Не обмовляйте, брати, один одного! Бо хто брата свого обмовляє або судить брата, той Закона обмовляє та судить Закона. А коли ти Закона осуджуєш, то ти не виконавець Закона, але суддя. Один Законодавець і Суддя, що може спасти й погубити. А ти хто такий, що осуджуєш ближнього?" (Як. 4:11-12) [2]. Апостол Павло закликає нас: "Не платіть нікому злом за зло, дбайте про добре перед усіма людьми! Не мстіться самі, улюблені, але дайте місце гніву Божому, бо написано: "Мені помста належить, Я відплачу", – говорить Господь" (Рим.12:18-19) [2]. Тільки Бог знає всі обставини життя кожної людини, її вчинки і наміри. І тільки Він єдиний може справедливо судити і відповідно вчинити те, чого насправді заслуговує людина. Тому, хоч в конфлікті й виникає така спокуса, необхідно утримуватися від осуду опонентів.

Разом з тим слід зауважити, що конфлікт може бути успішно розв'язаним тільки за умови, якщо обидві сторони виявляють відповідне бажання і шукають способу досягнення взаєморозуміння. Завжди існує ймовірність того, що розмова навіть ускладнить ситуацію, і що зауваження чи прохання про певні зміни у поведінці викличе в опонента обурення і заперечення, призведе до сварки. Тому, якщо спільне вирішення проблеми з якихось причин стає неможливим (наприклад, через небажання опонента йти на контакт), християнська психологія рекомендує нам віддати цю ситуацію і опонента у Божі руки: "Свого тягара поклади ти на Господа, – і тебе Він

підтримає, Він ніколи не дасть захитатися праведному!" (Пс.55:23); "...Він оборонець усіх, що надіються на Нього" (Пс. 18:31). [2]. Святий апостол Петро, роздумуючи над стражданнями Ісуса Христа, вказує на приклад, який Він залишив нам: "Коли був лихословлений, Він не лихословив взаємно, а коли Він страждав, не погрожував, але передав Тому, Хто судить справедливо" (1 Петр. 2:23) [2]. У такі моменти життєво необхідною стає молитва. Молитва, що йде від щирого серця, скерує енергію християнина в правильне русло у його прагненні знайти мудрість і тісне спілкування з Богом [5].

Ісус Христос залишив людству заповідь любові: "Нову заповідь Я вам даю: Любіть один одного! Як Я вас любив, так любіть один одного й ви! По тому пізнають усі, що ви учні Мої, як будете мати любов між собою" (Ів. 13:34-35) [2]. І Сам Ісус, Його життя і самопожертва заради нас стали найвищим прикладом любові, прощення і примирення.

Християнська мораль вимагає від людини "реалізувати свою сутність у спосіб творення добра та любові – у спосіб самообмеження та самозречення заради іншого" [4, с.157]. У складних ситуаціях міжособистісної взаємодії потрібно внутрішньо налаштуватися на вирішення проблем і суперечностей шляхом доброзичливої взаємодії: "Усяке подратування, і гнів, і лютість, і крик, і лайка нехай буде взято від вас разом із усякою злобою. А ви один до одного будьте ласкаві, милостиві, прощаючи один одному, як і Бог через Христа вам простив!" (Еф. 4:31-32) [2]. Якою б не була вибрана нами стратегія поведінки, вона повинна бути спрямованою на мирне вирішення проблеми та відновлення взаємної довіри, відповідати конкретній ситуації, можливостям та прагненням опонентів. За умови відкритого, доброзичливого спілкування, коли кожен учасник конфліктної ситуації намагається зрозуміти свого суперника, конфлікт буде вичерпано.

Святий апостол Павло, що був одним із учнів Ісуса, крізь тисячоліття звертається до нас: "Не будьте винні нікому нічого, крім того, щоб любити один одного. Бо хто іншого любить, той виконав Закона. Бо заповіді: "Не чини перелюбу", "Не вбивай", "Не кради", "Не свідкуй неправдиво", "Не пожадай" і які інші, вони містяться всі в цьому слові: "Люби свого ближнього, як самого

себе!" Любов не чинить зла ближньому, тож любов – виконання Закону" (Рим.13:8-10) [2].

Висновки. Управління конфліктом в руслі християнсько орієнтованого підходу передбачає організацію міжособистісної взаємодії згідно основних принципів християнської моралі. Таке спілкування дозволяє досягти взаєморозуміння між опонентами, знайти вихід із проблемної ситуації і відновити стосунки. Основними психологічними умовами конструктивної взаємодії учасників конфліктної ситуації є:

- припинення протидії;
- контроль негативних емоцій (зниження їх інтенсивності та раціоналізація);
- своєчасне інформування опонентами один одного про свої потреби та почуття, пов'язані із ускладненням взаємодії;
- формування в учасників конфлікту прагнення до відновлення конструктивних стосунків і подолання суперечностей;
- створення атмосфери взаємної довіри;
- об'єктивний аналіз конфліктної ситуації, відкрите і доброзичливе обговорення проблеми;
- спільний пошук опонентами взаємоприйнятних і взаємовигідних шляхів розв'язання конфлікту.

Визнаємо, що дане дослідження не претендує на те, аби вважатися вичерпним, тут були розглянуті тільки окремі аспекти проблеми конструктивного спілкування в конфліктних ситуаціях. Перспективи розгляду даної проблематики вбачаємо в християнсько-психологічному аналізі проблеми прощення як механізму подолання конфлікту.

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: Учебник для вузов / А.Я.Анцупов, А.И.Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 2002. – 551 с.
2. Біблія. – М.: Видання Московського патріархату, 1990. – 960 с., 296 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В.Гришина. – СПб.: Питер, 2001.– 404с. – (Серия "Мастера психологии").

4. Климишин О.І. Християнська психологія: важливий ракурс психологічних досліджень людини // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2008. – Вип. 13. – Ч.2. – С. 150-157.
5. Чепмен Г. Гнів: Як опанувати негативні емоції / Г.Чепмен; [пер. з англ. О.Мельник]. – Львів: Свічадо, 2009. – 252 с.
6. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни / В.П.Шейнов // Прикладная конфликтология: [хрестоматия / сост. К.В.Сельченко]. – Минск: Харвест, М.: АСТ, 2001. – С.6-51.

В статті здійснено спробу визначити психологічні умови конструктивної взаємодії учасників конфліктних ситуацій. Представлено інтегрований теологічно-психологічний підхід до аналізу проблеми попередження та розв'язання конфлікту.

The psychological conditions of constructive interaction of participants in conflict situations are explored in the article. The integrated theological-psychological approach to the analysis of warning problem and solving a conflict is presented.

Ключові слова: конфлікт, конфліктна ситуація, спілкування, взаємодія, конфліктоген, конфліктостійкість, християнська психологія, християнсько орієнтований підхід.

Key words: conflict, conflict situation, communication, interaction, conflictogen, conflict stableness, christian psychology, Christian oriented approach.

Бібліографія:

Вітюк Н.Р. Психологічні умови конструктивної взаємодії учасників конфліктних ситуацій: християнсько орієнтований підхід / Н.Р.Вітюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України/ за ред. С.Д.Максименка. т.ХІІ, част. 3. – К., 2010. – С.81-91.

